

فائدہ بھی نہیں ملتا سوائے اس کے بعض مریضوں کا جی چکناٹی کھا کر متلانے لگتا ہے۔ لہذا ان کو افاقہ ملتا ہے۔ طویل مدتی سوزش جگر میں مرض بگڑ جانے کی صورت میں پیٹ میں پانی بھرنا شروع ہو جاتا ہے جس سے نمکیات وغیرہ جسم ہی کے اندر رہتے ہیں۔ ایسی صورت میں کم سوڈیم والی غذائیں دی جانی چاہئیں۔ روزانہ سوڈیم کی مقدار 500 ملی گرام سے زائد نہ ہو یعنی وہ تمام سوڈیم جو نمک اور دیگر غذاؤں میں موجود ہے اس کا حساب لگایا جائے۔

### ذیل میں دی گئی غذائیں مریض کے لیے بہتر ہیں۔

تمام قسم کے مشروبات، اجناس سے بنی تمام چیزیں جیسے روٹی، چاول، کارن، فلکس، پورج یا دلیہ وغیرہ۔ لیکن خیال رہے کہ بریانی اور پراٹھا نہ دیا جائے۔ میٹھے میں کیک، خطائی، بٹسٹ، کسٹرڈ، جیلی، جام اور شہد وغیرہ موزوں ہیں۔ لیکن زردہ، حلوہ، آئس کریم، کریم اور کریم کیک وغیرہ نہ دیئے جائیں۔ تمام قسم کے پھل مفید ہیں۔ تمام سبزیوں کی بھی اجازت ہے سوائے تیز خوشبو والی سبزیوں کے مثلاً پھول و بندگوبھی، پیاز، لہسن، وٹھاڑ وغیرہ۔ گوشت میں بھی تمام طرز کی ڈشیں موزوں ہیں سوائے مرغن اور بھنے ہوئے سالن جیسے قورما، میزا لٹے، تلے ہوئے چپس وغیرہ۔ آلو کی تمام ڈشیں بھی دی جاسکتی ہیں اور اس کے متبادل یعنی مکرونی، نوڈلز، کچھتی اور شکر قندی وغیرہ۔ ہلکے نمک اور سرکہ کا استعمال بھی مفید ہے۔ وٹامن اے اور ڈی کم سے کم دیں۔ \*\*\*\*

## پیٹائٹس کے تدارک میں معاون غذائیں

بشکریہ ”قومی صحت“ لاہور  
صحت کی بنیاد ادویات نہیں بلکہ غذا ہے۔ غذا ہماری جسمانی، ذہنی اور اخلاقی نشوونما کے لیے بنیاد فراہم کرتی ہے۔ پس ہم جو بھی غذا استعمال کریں اس کے لیے ضروری ہے کہ اس میں ایسے غذائی اجزاء پائے جائیں جو جسمانی بافتوں کی تعمیر و ترقی اور مختلف افعال کے سرزد ہونے میں معاون ہوں۔ نیز ایسا کرتے وقت وہ جسم کی دیگر سرگرمیوں میں خلل نہ ہوں۔ انسانی نظام انہضام میں جگر ایک اضافی غدود کا درجہ بھی رکھتا ہے کیونکہ یہ ایسے اجزاء بناتا اور خارج کرتا ہے جو کہ غذا کو ہضم کرنے اور اس کے میٹابولزم کے لیے اہم ضروری ہیں۔ جگر صفرا (Bile) بناتا ہے جو بڑی آنت میں جانے سے قبل پتے میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ پس اگر کسی بیماری، چوٹ اور سرجری وغیرہ سے جگر کے افعال پر ضرب پڑے تو اس سے انسانی صحت اور زندگی پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ لہذا ایسے حالات میں طبی علاج کے معاون کے طور پر غذاؤں میں مناسب تبدیلی کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

کم مدتی سوزش جگر میں پروٹین اور توانائی سے بھرپور غذائیں مددگار ہیں۔ اکثر اوقات معالج رقیان والے مریضوں میں چکناٹیوں کا استعمال بند کر دیتے ہیں جس سے مریض کی طاقت میں مزید کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز اس عمل کا کوئی اضافی

مقصد جگر کے خلیوں کی تباہی کو روکنا اور نئے خلیے پیدا کرنے میں مدد دینا ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے اعلیٰ درجے کی غذا کی تیاری اس طرح کی جائے کہ مریض کی پسند و ناپسند کو بھی مد نظر رکھا جائے۔ نیز مریض کے ذہن میں یہ بات بھی بٹھا دینا بہت ضروری ہے کہ سوزش جگر کے علاج میں غذا ایک اہم معاون کے طور پر کام کرتی ہے اور جگر کے خلیوں کی بربادی کے عمل کو نہ صرف ست کر کے روک دینے کی صلاحیت رکھتی ہے بلکہ نئے صحت مند خلیے بنانے میں بھی مدد دیتی ہے۔ اس بیماری میں اس اصول کو مد نظر رکھنا چاہیے کہ مریض کو کافی مقدار میں حرارے ملیں تاکہ اس کا وزن کم نہ ہو بلکہ ممکن ہو تو ذرا بڑھ جائے۔ کثیر حراروں والے مشروبات اس میں مدد دے سکتے ہیں۔ مثلاً ”کمپلان وغیرہ۔ غذا کی طاقت میں اضافہ کرنے والی دیگر اشیاء میں دودھ، اناج (Cereals)، ابلے آلو، کریم سوپ اور نباتاتی تیل وغیرہ شامل ہیں۔

کم مدتی سوزش جگر میں پروٹین اور توانائی سے بھرپور غذائیں مددگار ہیں۔ اکثر اوقات معالج رقیان والے مریضوں میں چکناٹیوں کا استعمال بند کر دیتے ہیں جس سے مریض کی طاقت میں مزید کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز اس عمل کا کوئی اضافی

### معاون غذاؤں کا کردار

سوزش جگر کی روک تھام میں معاون غذا کے اہتمام کا

## Sex Stimulant Foods

Vanderbell Publishing Ltd. USA  
Fulfillment of sexual desire is the most pleasurable human activity. Vanderball's newsletter suggests that if oysters are not to your taste, let's have a lighthearted look at some other aphrodisiac foods (also available in Pakistan):  
**Aniseed** Aniseed is very versatile and the seeds are said to increase desire.  
**Asparagus** Contains plenty of vitamins A and C and is a great stimulant. Steam it and eat it whole.  
**Bananas** Contains B vitamins and potassium, both of which are needed for the production of sex hormones.  
**Cardamom** The seeds contain two androgens - hormones that increase desire in men. Also contains cineole, which is said to stimulate the central nervous system.  
**Celery** It's wonderful for the muscles and for blood circulation due to its many vitamins and minerals, which also help to reduce cholesterol.  
**Chickpeas** Are considered to be an especially strong aphrodisiac for men.

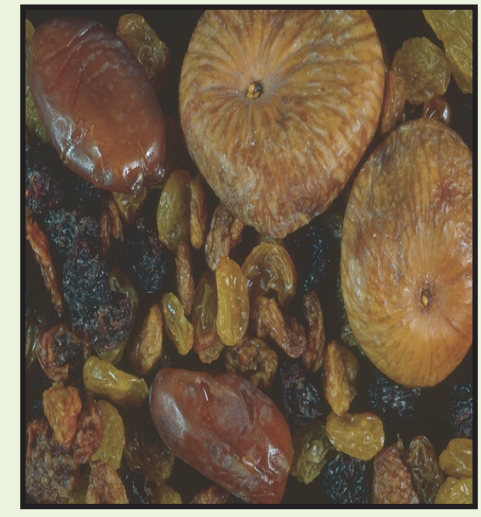
**Chocolate** Contains chemicals thought to affect the neurotransmitters in the brain. Make it a dark chocolate, with over 70% cocoa solids, and you will get even more of those sexy chemicals.

**Chilli** A great source of vitamin C. It stimulates circulation and contain capsaicin, known to induce a temporary high.

**Fennel** Increases desire and is good for the milk of nursing mothers.

**Figs** A powerful sexual stimulant. Ancient Greeks associated it with fertility.

**Ginger** Considered being the equivalent of Viagra in food terms.



Ginger stimulates the circulation of blood throughout the body. Use in moderation - a little can result in pleasant warmth, whilst too much can irritate the bowels!

**Ginseng** A Chinese plant extract and powerful hormonal stimulant that can increase the desire for physical contact. More importantly, ginseng can help people reach top physical condition and performance and increase vitality.

**Honey** The Egyptians made potions from honey in an attempt to cure impotence and sterility. Manuka honey (Australian) is particularly good.

**Mustard** Stimulates the sexual glands, which consequently increases desire.

**Onions** Beneficial to health and similar to garlic in nutritional properties

**Pine Nuts** Rich in zinc. A lack of zinc is thought to cause impotence and infertility in men.

**Radish** The spiciness is the reason behind its reputation as an aphrodisiac.

**Rosemary** Stimulates the nerve centers and boosts the circulation of blood.

**Saffron** Stimulates the erogenous zones.

**Vanilla** The odor and flavor cause an increase in desire and stimulate euphoria.



الاریہ  
نہروال  
خوش فہمی اور غلط فہمی میں بس مثبت اور منفی کا فرق ہے ورنہ دونوں ایک ہی طرح کی کیفیتیں ہیں۔ ہمارے ایک خیر خواہ کا خیال ہے کہ پاکستان میں نو جوان طبقے کے اندر نماز پڑھنے کا رجحان بڑھ رہا ہے اور سگریٹ نوشی کم ہو رہی ہے۔ اللہ کرے ایسا ہی ہوتا مگر یہ قیادہ غالباً انہوں نے اپنی مسجد اور اپنے بچوں کو دیکھ کر پوری قوم پر لاگو کیا ہے۔ لیکن براہوتوی اور عالمی شایات کا کہ جنہوں نے یہ بُری خبر دی ہے کہ بچپنی دہائی میں صرف پاکستان میں سگریٹ نوشی میں چالیس فیصد اضافہ ہوا ہے۔ ممکن ہے یہ سارا اضافہ بوڑھوں اور بچوں میں ہوا ہو۔ لیکن بہر حال خبر خطرناک ہے۔ سگریٹ نوش ممکن ہے اپنے غم کو دھوئیں میں اُڑا رہا ہو یا سادی دھوئیں کے مرغولے پہ بیٹھ کر عرشوں کی سیر کر رہا ہو۔ لیکن حقیقت ہے وہ یہ ہے کہ وہ اس بات سے قطعاً لاعلم ہوتا ہے کہ اس دھواں دار شغل میں لگ بھگ چار ہزار ایسے کیمیائی مادے گردش کر رہے ہیں جن میں سے اکثر انتہائی زہریلے ہیں۔ بلکہ تین انتہائی مہلک مادے، کلوئین، کاربن مونو آکسائیڈ اور تار ہیں۔ کلوئین کی ذرا سی مقدار بلڈ پریشر بڑھا دیتی ہے، تبھی دھوئیں باز اپنے

آپ کو چاق و چوبند محسوس کرتا ہے۔ تار جیسا خطرناک کیمیکل ستر فیصد بھیسپروں میں جمع ہو جاتا ہے۔ جوازاں بعد بھیسپروں اور سانس کی نالیوں میں چکنی غلاظت بھردیتا ہے۔ کاربن مونو آکسائیڈ بندے مارگس ہے جو خون کے راستے جسم میں تیزی سے سرایت کر جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی کافی ساری خرابیاں سگریٹ نوشی کے سبب پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً سموکر کی کھاسی، اس کے کپڑوں میں تمباکو کی بو نیز دھوئیں آمیز ماحول کی وجہ سے باقی لوگ اس سے نفرت شروع کریتے ہیں۔ ایسا ماحول نان سموکر کے لئے مزید خطرناک اور اذیت ناک ہوتا ہے۔ بعض خوش فہم حضرات کے اذکار زریں یہ ہیں کہ اچھی کوالٹی کا تمباکو کم خطرناک ہے۔ ممکن ہے کہ کھلیا تمباکو سے کینسر ہوتا ہو اور اچھے تمباکو سے اس سے کم خطرناک مرض یعنی ٹی بی لاحق ہوتی ہو۔ لیکن ”مارا گیا غریب اسی انتظار میں“ کہ اسے کینسر نہیں مارے گا۔ تب دق چاہے لے بیٹھے.....





**Schazoo Zaka (Pvt) Ltd.**  
 Schazoo House, 45-G.T. Road, Lahore-Pakistan.  
 U.A.N 111-666-600Fax: (+92-42) 6841003  
 email:szl@schazoo.com URL: www.schazoo.com

Where did Pepsi get its name?

Pepsi was invented by North Carolina pharmacist Caleb Bradham in 1898. He served it at the soda fountain of his drugstore, where it was an immediate hit and was dubbed "Brad's drink" by customers. Bradham decided to rename it "Pepsi-Cola," and the name was trademarked in 1903.It appears that the name "Pepsi-Cola" is taken from the drink's early ingredients, which included carbonated water, sugar, vanilla, an extract of the kola nut, and an enzyme called pepsin. Pepsin was formerly used as a digestive aid, and early Pepsi-Cola ads touted the drink as "Exhilarating, Invigorating, Aids Digestion." There's some dispute as to whether the first "Pepsi" (or "Brad's drink") actually included pepsin (or kola, for that matter). But if we look at the product's name and the early advertising as evidence, it seems pretty likely that it did. The formula has changed several times over the years, and there hasn't been any pepsin in Pepsi since at least 1923. *Sources: Soda Museum, History of Pepsi, Caleb Bradham*

فکر صحت

مانا، سنگترہ، چکودرا کینومسمی اور لیوں وغیرہ سٹرس فیملی سے تعلق کی بنا پروٹامن سی سے بھر پور ہیں۔ وٹامن سی پکستانی کو جلا کر اسے خاصی حد تک بے کار کر دیتی ہے۔ نیز یہ کولیسٹرول کو کم کرنے میں بھی خاصی مددگار ہے۔ کوشش کرنی چاہیے کہ روزانہ ہماری غذا میں اس فیملی کا کوئی پھل ضرور شامل ہو۔

فکر صحت

انڈہ اور دئی سرخ گوشت اور مچھلی دودھ اور ترشی ہموزن شہد اور گھی چاول اور سرکہ شہد اور خربوزہ وغیرہ اکٹھے استعمال نہ کریں ورنہ ہیضہ، بد ہضمی وغذائی زہریلا پان جیسے کئی ایک بدنی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

معدے میں پکناہیت

وٹامن سی کو نقصان دیتی ہے

ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ معدہ میں پکناہیت کی موجودگی وٹامن سی کے سرطان کے خلاف کام کرنے کی صلاحیت پر حاوی ہو جاتی ہے۔ یہ تجربہ یونیورسٹی آف گلاسکو میں کیا گیا ہے۔

# Avoid Farting

Vanderbell Publishing Ltd. USA

Top ten tips are given below to avoid farting caused by bloating or wind in the stomach and intestines:

### 1. Chew your food thoroughly

The Chinese have a saying "Drink your solids and chew your liquids". This simply means chewing your solids until they become like liquid. When you can't chew anymore, swallow. With liquids such as soups and juices, swish them around the mouth before swallowing, which will allow plenty of amylase (a digestive enzyme in saliva) to mix with each mouthful, thus starting off the process of digestion.

### 2. Take more time to eat your meal

The stomach takes 20 minutes to tell the brain it's had enough food. If you eat too quickly, you'll have eaten more than your body requires before you know it.

### 3. Avoid sugary snacks between meals

Ideally eat three square meals per day, and don't snack in between. This will also help balance your insulin and leptin levels, thus reducing risk of diabetes. Some people will need to eat 4 or 5 smaller meals, but listen to your body's true needs, not just desires.

### 4. Eat more fiber

This is an excellent way to keep your digestive system healthy. Eating fiber helps prevent constipation, reduces cholesterol and keeps you slim. Fiber comes in vegetables, fruit, beans, pulses and whole grains such as porridge oats.

### 5. Relax while eating

The French do this so well. Take your time. During stress your body shuts down digestion so that it can concentrate on muscles and brain. Slow down.



### 6. Don't go to bed on a full stomach

Stop eating at least 3 or 4 hours before bedtime. When you go to sleep, your digestive system wants to rest too. If you make your digestive system work half the night, you could wake up tired. It may even keep you awake, as your raised blood sugar levels make you more alert.

### 7. If you must eat before bed, eat half a banana with a little almond butter

Bananas are high in the amino acid tryptophan, which helps make serotonin, which calms you and helps you sleep. The almond butter contains magnesium which also relaxes and helps stabilize blood sugar. (Don't eat whole nuts before bedtime unless you chew extra well.)

دنیا کی چند لیبارٹریز ہی یہ صلاحیت رکھتی ہیں جو ہمارے انفرادی جینوم کا تجزیہ کر سکتے، بہر حال سب سے پہلے ہمیں DNA کا سیمپل دے کر ٹیسٹ کروانا پڑے گا اور ساتھ ہی ایک تفصیلی سوالنامہ بھرنا پڑے گا جس میں روزمرہ کی عادات کا تذکرہ ہوتا ہے۔ بہر حال انٹرنیٹ کی سہولت کی وجہ سے دنیا بھر کے لوگ اس سے استفادہ کر سکتے ہیں۔

### 8. Regularly take a probiotic supplement to keep your bacteria in good healthy balance

This will help keep pathogenic bacteria at bay, leading to better health all round.

### 9. Take a digestive enzyme just before eating

Many people don't make sufficient digestive enzymes themselves, and supplementing, even for a couple of months, will take the strain off the body.

### 10. Drink lots of clean water between meals, but only a small glass with meals - just enough to help the food go down

*Note: Readers can well imagine that most of the above instructions are already quoted in our religion. \*\*\**

جینوم (Genome) یا وراثی نقشہ کو سامنے رکھ کر وضع کیا گیا ہوتا ہے اس لیے اس کے خلیوں کی نشوونما میں مداخلت کرنے والے عوامل کا باآسانی پتہ چل جاتا ہے۔ ہم سب جانتے ہیں کہ جو کچھ ہم کھاتے ہیں یا پیتے ہیں یا پھر روزمرہ کے معمولات وغیرہ کو ملا کر ہی ہم بنتے ہیں۔ جوں جوں ہماری غذا اور معمولات بدلتے ہیں توں توں ہم بدلتے چلے جاتے ہیں۔ اگر کہیں ہمیں پتہ چل جائے کہ ہمارے بنیادی انیس (19) جینز کو میسر غذائی اجزاء (زیادہ تر وٹامنز اور معدنیات) میں معمولی ردوبدل سے ہمارا مجموعی صحت پر کنٹرول مضبوط ہو جائے تو ہم لازماً انہیں غذا کا حصہ بنالیں گے۔

### طریقہ کار

دنیا کی چند لیبارٹریز ہی یہ صلاحیت رکھتی ہیں جو ہمارے انفرادی جینوم کا تجزیہ کر سکتے، بہر حال سب سے پہلے ہمیں DNA کا سیمپل دے کر ٹیسٹ کروانا پڑے گا اور ساتھ ہی ایک تفصیلی سوالنامہ بھرنا پڑے گا جس میں روزمرہ کی عادات کا تذکرہ ہوتا ہے۔ بہر حال انٹرنیٹ کی سہولت کی وجہ سے دنیا بھر کے لوگ اس سے استفادہ کر سکتے ہیں۔

☆ جلد، بالوں اور ہڈیوں کے نظام میں خرابیوں کو ان اضافی غذائی اجزاء کے ذریعے دور کرنا جن کی کمی ان میں واقع ہو چکی ہے۔

☆ اپنے جسمانی وزن پر آسان کنٹرول حاصل کر لینا اور حسب ضرورت اس کو گھٹاتا بڑھاتے رہنا۔

☆ دل کے امراض، کینسر اور ذیابیطس جیسے تین بڑے امراض کے خطرات کو کم سے کم رکھنا۔

☆ اپنے انفرادی غذائی پلان پر اعتماد اور عمل کی طاقت پیدا کرنا کیونکہ اس کو صرف ایک فرد کے جینز ٹیسٹ کی روشنی میں مرتب کیا گیا ہوتا ہے۔ ویسے بھی انسان کی عادت ہے کہ اسے اجتماعی سے زیادہ ذاتی چیزوں سے رغبت ہوتی ہے۔

☆ کسی شخص کا انفرادی غذائی وراثی پلان اس کے اپنے

## غذائی وراثی پلان کے مقاصد

ہر انسان کے بنیادی انیس (19) جینز ایسے ہیں کہ جن کا تعلق ہماری ہڈیوں اور دل کی صحت کے علاوہ جسم سے زہریلے مادوں کے اخراج، مانع کشیدی کارکردگی کی طاقت، انسولین کی حساسیت اور ہمارے ٹشوز کی مرمت سے ہے۔ اگر ہم ان بنیادی انیس (19) جینز کے لیبارٹری ٹیسٹ کے نتائج کی روشنی میں اپنے روزمرہ کے معمولات خصوصاً غذائی عادات کے نتائج ملا کر مجموعی طور پر دیکھیں تو ہمیں انقلابی معلومات حاصل ہوں گی۔ اس سے ہم مندرجہ ذیل فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

☆ جلد، بالوں اور ہڈیوں کے نظام میں خرابیوں کو ان اضافی غذائی اجزاء کے ذریعے دور کرنا جن کی کمی ان میں واقع ہو چکی ہے۔

☆ اپنے جسمانی وزن پر آسان کنٹرول حاصل کر لینا اور حسب ضرورت اس کو گھٹاتا بڑھاتے رہنا۔

☆ دل کے امراض، کینسر اور ذیابیطس جیسے تین بڑے امراض کے خطرات کو کم سے کم رکھنا۔

☆ اپنے انفرادی غذائی پلان پر اعتماد اور عمل کی طاقت پیدا کرنا کیونکہ اس کو صرف ایک فرد کے جینز ٹیسٹ کی روشنی میں مرتب کیا گیا ہوتا ہے۔ ویسے بھی انسان کی عادت ہے کہ اسے اجتماعی سے زیادہ ذاتی چیزوں سے رغبت ہوتی ہے۔

☆ کسی شخص کا انفرادی غذائی وراثی پلان اس کے اپنے

انسان روز ازل سے صحتِ کاملہ کا متلاشی رہا ہے گوجزوی طور پر بے شمار ایسی ہدایات موجود ہیں جو جسم کے مخصوص نظام کی صحت کے لیے بنیاد فراہم کرتی ہیں۔ محققین اس موضوع پر متجسس رہے ہیں اور برس ہا برس کی سوچ کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ہمارے تمام تر جسمانی نظام میں محض دو ایسے میدان ہیں جو اپنے اندر دیرپا تبدیلیوں کو قبول کرنے اور برقرار رکھنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔

اول درجہ پر ہمارا وراثی نقشہ (Genetic makeup) ہے کہ جس میں ہمارے مختلف قسم کے جین ہمارے ڈی این اے سے معلومات لے کر مستقلاً محفوظ رکھنے اور ان کا اظہار کرنے کی بھرپور صلاحیت سے مالا مال ہیں اور ظاہر ہے کہ جین کے بارے میں سب جانتے ہیں کہ یہ وراثی طور پر اگلی نسل میں منتقل ہونے والے ہمارے اس کردار کی بنیاد ہیں کہ جس کی وجہ سے ہم اپنی روزمرہ کی زندگی گزار رہے ہوتے ہیں اور تادم مرگ گزارتے چلے جاتے ہیں۔

دوسرا میدان یا نظام ہماری غذا کی بنیاد پر جسم کی بناوٹ اور کارکردگی دکھانے کا ہے کہ جس کے بارے میں اب دنیا جان گئی ہے کہ ہم وہی کچھ بن جاتے ہیں جیسا کہ ہم کھاتے ہیں (We are what we eat) اگر وراثی طور پر ہم اپنے والدین سے جو اچھے یا بُرے جین لے کر پیدا ہوئے اور جن پر ہم دستِ قدرت نہیں رکھتے۔

## ایڈیٹر کے نام تعمیری آراء

نوٹ: ادارہ کو ہر ماہ کافی خطوط موصول ہوتے ہیں جو حقیقی تعریف، بے جا تعریف، مثبت تنقید، منفی تنقید اور معلومات کی طلب لئے ہوتے ہیں۔ چونکہ ادارہ ڈائنٹ کیر دنیا کے اعلیٰ تعلیمی اداروں سے تعلیم یافتہ سائنسدانوں پر مشتمل ہے۔ اس لئے صرف ان آراء کو اس کالم میں جگہ دیتا ہے کہ جن میں یا تو معلومات طلب کی گئی ہوں یا پھر اس میگزین کو مزید سنوارنے کے بارے میں تجاویز ہوں۔ محض تعریفی ڈنگروں کو نہ چھاپ کر آپکا یہ میگزین اپنے آپ کو ہم عصر لٹریچر سے ممتاز رکھنا چاہتا ہے۔ البتہ مضامین کے انتخاب کے وقت ہمارے ذہن میں قارئین کی پسندنا پسند ضرور ہوتی ہے۔ پس ہم توصیف سے آپکی پسند کا اندازہ لگاتے ہیں اور تنقید سے اپنی کوتاہیوں پر قابو پانا سیکھتے ہیں۔ کیا اس میں ہم کامیاب ہیں کہ نہیں۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔ ایڈیٹر

**Chief Editor**  
**Dr. Sultan Mahmood**  
 PhD Nutrition, Poland  
 Post Doctorate (Denmark / USA)  
*Ex-Consultant:*  
 FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP  
*Chief Nutritionist:*  
**FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER**  
 324-B, New Chouburji Park,  
 Lahore 54500 Pakistan.  
 Ph: 042 615 9562 Cell:0321 430 2528  
 dietcare@gmail.com<www.feedwell.org>  
 © Copyrights 2008. All Rights Reserved.  
 Printed by: **Musharraf Zaidi** 042 630 5796

**Advisory Board**  
**Prof. Mahmood Ali Malik** MBBS,FRCP  
 Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore  
 Consulting Diabetologist/Nutritionist  
 44-Lakshmi Mension The Mall Lahore  
**Prof. Saghir Ahmad Jafri** PhD Nutrition, USA  
 Dean Faculty of Sciences  
 University of Lahore, Lahore  
**Prof. Abdul Majeed Cheema** PhD Endocrin, UK  
 Professor of Bio-Informatics  
 Balochistan University of Information  
 Technology & Management Sciences Quetta  
**Legal Advisor**  
**Ms. Rukhsana Kanwal** BA, LLB  
 Advocate Lahore High Court Lahore

**Subscription Services**  
 Cost for one year subscription is  
 Rs.1000/- for professionals attached  
 with the chain of healthcare  
 system, Educationist/member  
 of professional societies/pharma  
 industry/NGO and Rs. 500/- for  
 patients and general public.  
**Disclaimer**  
 The contents of monthly **dietcare** are  
 not intended to provide medical advice  
 which should be obtained from  
 qualified healthcare professionals.

The information contained in the **Dietcare** is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the **NGO Feed Well People**.  
 The Forum for Environment , Economic Development and welfare of People (**Feed Well People**) is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.







2x7's  
**ENCID 20**  
Capsules  
(Omeprazole 20 mg)

**WILSON'S**  
Pharmaceuticals  
QMS ISO 9001-2000  
EMS ISO 14001 Certified

387-388, I-9  
Industrial Area  
Islamabad-Pakistan

## Worrying about Cholesterol & Triglycerides

Cholesterol and triglycerides are types of lipids, or fats, and they are necessary to the normal functioning of the human body. However, increased total cholesterol levels, and increased level of LDL cholesterol (the "bad" cholesterol) have now been shown to be a major risk factor for the development of coronary artery disease (CAD). In contrast, high HDL cholesterol levels (the "good" cholesterol) have been correlated with a reduced risk of CAD.

Whether high triglycerides levels also are associated with a significantly increased risk of CAD is not entirely clear, but much suggestive evidence points in that direction. Furthermore, it has now been shown that lowering elevated cholesterol levels can appreciably lower one's risk for heart disease.

People should begin having their blood lipid levels measured every few years while they are still in their 20s, and more often as they get older. High total cholesterol levels and high LDL levels, as well as low HDL levels, ought to be corrected by diet, exercise, weight loss, and if necessary, by medication.

In other words, people should worry about their elevated cholesterol (and perhaps triglycerides) levels a lot.

### Letters to Editor

Q: **Do any foods have all nine essential amino acids?**

(Mrs. Shabana, Kot Adu)

A: Yes--most red meat does, and so does most poultry and their

### Where did Pepsi get its name?

Pepsi was invented by North Carolina pharmacist Caleb Bradham in 1898. He served it at the soda fountain of his drugstore, where it was an immediate hit and was dubbed "Brad's drink" by customers. Bradham decided to rename it "Pepsi-Cola," and the name was trademarked in 1903. It appears that the name "Pepsi-Cola" is taken from the drink's early ingredients, which included carbonated water, sugar, vanilla, an extract of the kola nut, and an enzyme called pepsin. Pepsin was formerly used as a digestive aid, and early Pepsi-Cola ads touted the drink as "Exhilarating, Invigorating, Aids Digestion." There's some dispute as to whether the first "Pepsi" (or "Brad's drink") actually included pepsin (or kola, for that matter). But if we look at the product's name and the early advertising as evidence, it seems pretty likely that it did. The formula has changed several times over the years, and there hasn't been any pepsin in Pepsi since at least 1923. Sources: *Soda Museum, History of Pepsi, Caleb Bradham*

## Butter, Margarine, and Cooking Oils

### Merck Manual

Which should you use -- margarine or butter? Well... **neither is ideal**, because butter is loaded with saturated fat, and almost all margarines have some saturated fat and trans fatty acids. However, if you must use one or the other, margarine may be better than butter.

#### Here are some guidelines:

Use canola or olive oil instead of butter or margarine.

Choose soft margarine (tub/liquid) over harder stick forms.

Choose margarines with liquid



vegetable oil as the first ingredient.

Even better, choose "light" margarines that list water as the first ingredient, because these are even lower in saturated fat. If you have high cholesterol, talk to your doctor about using margarines made from plant sterols or stanols. These substances, made from soybean and pine tree oils, can help lower your LDL cholesterol by as much as 6% to 15%. The American Heart Association recommends further study for children, pregnant women, and those without high cholesterol, however.

#### Limit:

- Margarines, shortening, and cooking oils that have more than 2 grams of saturated fat per tablespoon.
- "Hydrogenated" and "partially-hydrogenated" fats (called 'ghee' read ingredients on food labels) because these are high in saturated fats and trans-fatty acids.
- Coconut, palm, and palm kernal oils because they are very high in saturated fat.
- Shortening or other fats made from animal sources. ◆◆◆◆

proteins are called "complete." Soybean is a high protein grain and also provides complete proteins. Other grains and legumes provide all nine amino acids when combined. For example, rice combined with beans, corn combined with limas,

bread combined with nuts all give "complementary" protein which just means that all 9 amino acids are supplied. You don't have to eat these foods together but millions of people do, and love them.

→→→→

### جڑواں بچے چاہئیں تو دودھ پیجیے (بی بی سی)

ایک نئی تحقیقی کے مطابق یہ بات سامنے آئی ہے کہ اگر حاملہ عورت دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء زیادہ مقدار میں استعمال کرے تو یہ امکان پانچ گنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ اس کے ہاں جڑواں بچے پیدا ہوں گے۔ خیال کیا جاتا کہ جن جانوروں کو پیدائش کے ہارمونز دینے جاتے ان کا دودھ پینے سے عورت کا بیضہ دان زیادہ حساس ہو جاتا ہے۔

۱) وٹامن سی اور نمک کے استعمال سے ہارمونز ناکثر و جن آکسائیڈز اور خامرے بننا تیز ہو جاتے ہیں۔

۲) خالص سورج مکھی کے تیل کے استعمال سے خون میں کو لیسٹرول اور ایل ڈی ایل کم ہو جاتے ہیں۔

۳) انڈے کی زردی میں اہم چکنے تیزاب پائے جاتے ہیں۔

۴) سیرم میں آئینہ کی شکل میں جو کیشیم موجود ہوتا ہے وہ شدید چوٹ میں کم ہو جاتا ہے۔

۵) گولیوں ٹافیوں میں فولاد کے مرکبات ملا کر بچوں میں فولاد کی کمی دور کی جاسکتی ہے۔

نورانی تحقیقی

(Chem Abs 135)

حاصل مطالعہ:  
ڈاکٹر خالد محمود چنور

## جسمانی درد کا غذاؤں سے علاج

### بشکریہ "قومی صحت" لاہور

درد نامی طبعی عوامل میں پیدا شدہ کچھ ایسی بے چینی و تکلیف کی صورتحال ہے جو کسی اندرونی یا بیرونی زخم، سوجن، چوٹ، سرجری، بوجھ، تھکن، موسمی اثرات، نیند یا بھوک وغیرہ کے زیر اثر چھوٹی یا لمبی مدت کے لیے پیدا ہو جائے۔ اگر چوٹ لگنے سے درد ہو رہا ہو تو اس کے نتیجے میں جسم میں لحمیات کی ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے۔ لہذا جسم کی بعض بافتوں کی تباہی جسمانی وزن میں کمی کا باعث بن جاتی ہے۔ چونکہ مریض حالت درد میں ہوتا ہے یا پھر چوٹ و جراحی وغیرہ کے معاملے میں جذباتی کیفیت کا شکار ہوتا ہے اس لیے ایسی حالتوں میں دیکھا گیا ہے کہ اس کا جی متلاتا ہے اور کھانا وغیرہ مکمل یا جزوی طور پر چھوڑ دیتا ہے۔ اس سبب سے نیز اندرونی بافتوں کی توڑ پھوٹ کی وجہ سے اس کا وزن تیزی سے گھٹنا شروع ہو جاتا ہے۔ ایسے حالات میں اگر مناسب غذا کا خیال نہ رکھا جائے تو صحت یابی کا عمل مزید سست ہو جاتا ہے۔ مندرجہ بالا وجوہات کی بنا پر جسمانی درد میں مبتلا حضرات کو اگر ذیابیطس بھی ہو تو معاملہ بگڑنے کے قوی امکانات ہوتے ہیں۔

ان حالات میں دواؤں وغیرہ کے ساتھ ساتھ اگر غذائی انتظام کو بھی مد نظر رکھا جائے تو یہ صحت یابی کی طرف انتہائی تیزی سے لے جاتا ہے۔ مثلاً "اگر کسی کی جراحی ہو چکی ہو اور بعد ازاں

لے رہے ہوں کو شروع کے دو تا تین دن نرم غذائیں دی جانی چاہئیں۔ مثلاً "سوپ و پڈنگ وغیرہ۔ طاقت کے ٹانگ دلیا چاول اور دودھ بھی مفید ہیں۔ علاوہ ازیں پینے کے لیے دو تا تین لیٹر مائعات روزانہ ضروری ہیں۔ مثلاً "پانی، پھلوں کا خالص جوس وغیرہ۔ سوڈے وغیرہ کی بوتلیں مضر ہیں۔ روزانہ لحمیات کی مقدار بھی زیادہ ہونی چاہیے جو گوشت اور دالوں سے میسر آ سکتی ہے۔

لمبے بخار جو سات یوم سے زائد برقرار رہیں کے مریضوں

میں لحمیات و توانائی والی غذائیں خصوصی طور پر بڑھادینی چاہئیں۔ بالخصوص بچوں کے لیے رس چپاتی اور چاول وغیرہ نرم سے بنا کر تھوڑی تھوڑی مقدار میں ہر دو تین گھنٹے بعد دیں۔ چونکہ ایسے مریضوں کو پسینہ بھی زیادہ آتا ہے اس لیے مائعات ڈھائی تین لیٹر روزانہ دیں تاکہ جسم میں پانی کی کمی واقع نہ ہو۔

سرجری والے مریضوں میں غذا کا خاص خیال رکھنا اور بھی

ضروری ہے اور ان کو بعد از جراحی کی علامات کے مطابق غذا فراہم کی جانی چاہیے۔ بہر حال لحمیات و توانائی سے بھرپور طاقتور غذا دینا بہت اہم ہے جس میں روزانہ ایک سوتا ایک سو بیس گرام لحمیات اور تین تا ساڑھے تین ہزار کیلوریز توانائی شامل ہو۔ اگر مریضوں کے ایسے اعضاء کی جراحی ہو چکی ہو جس کی وجہ سے وہ کھانا کھانے سے دشواری محسوس کریں تو بھی ان کو یہ غذا فراہم کی جائے خواہ چیچ سے طلق ہی میں انڈیلینی پڑے یا ٹیوب سے براہ راست معدہ تک پہنچائی جائے۔



## Congratulation

to the Dedicated Team of PAFP Leaders for holding 18th International Conference of Family Medicine 2008.

